

Μπορεί με την πρώτη σημαντική άνοδο της θερμοκρασίας και έχοντας αποχαιρετήσει πλέον την άνοιξη, να πιστεύετε ότι θα απαλλαγείτε επιτέλους από τα φτεχνίσματα και τους ερεθισμούς που προκαλούν οι αλλεργίες, όμως τα πράγματα δεν είναι ακριβώς έτσι, αφού υπάρχουν και οι καλοκαιρινές αλλεργίες οι οποίες κρύβονται παντού και μας ταλαιπωρούν. Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής και η πρόχειρη διατροφή έχουν οδηγήσει σε ραγδαία επιδείνωση των σχετικών αντιδράσεων σε άτομα με χρόνιες αλλεργίες, αλλά και σε εμφάνιση συμπτωμάτων σε ανθρώπους που μέχρι πρότινος δεν αντιμετώπιζαν τέτοιες καταστάσεις.

• ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Σύμφωνα με έρευνα της Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Αλλεργιών και Κλινικής Ανοσολογίας (EAACI), πάνω από 150 εκατομμύρια άτομα στην Ευρώπη ταλαιπωρούνται από κάποιου είδους χρόνια αλλεργία και μέχρι το 2025 προβλέπεται ότι ο αριθμός αυτός θα αυξηθεί καλύπτοντας το μισό πληθυσμό της Ευρώπης. Ο ζεστός καιρός φαίνεται ότι είναι αυτός που πυροδοτεί μια ασυνήθιστα υψηλή ποσότητα γύρης από τα δέντρα. Μπορεί να ακούγεται απλοϊκό, αλλά γνωρίζοντας ποια γύρη «κυκλοφορεί» μπορούμε να προσαρμόσουμε ανάλογα τον τρόπο ζωής και τα φάρμακά μας. Επίσης, η έντονη υγρασία αυξάνει την πιθανότητα να αναπτυχθούν αναπνευστικά προβλήματα και αλλεργικές αντιδράσεις. Η παρουσία νερού με μορφή υδρατμών στο περιβάλλον (τα φυσιολογικά επίπεδα κυμαίνονται στο 40-50%) είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία



ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

Οι θερμοκρασίες ανεβαίνουν όμως τα αλλεργικά συμπτώματα επιμένουν.
Μάθετε ποιες είναι οι καλοκαιρινές αλλεργίες και πώς μπορείτε να προφυλαχθείτε.



**ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ
ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΤΗ Δρα ΑΝΑΤΟΛΗ ΠΑΤΑΡΙΔΟΥ**

*χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο
κεφαλής-τραχήλου, παιδο-ΩΡΛ,
επιστημονική συνεργάτιδα νοσοκομείου
ΥΓΕΙΑ-ΜΗΤΕΡΑ
(www.pataridou.gr).*

του ανθρώπινου σώματος. Αν, όμως, είναι πολύ χαμηλή ή πάνω από 60%, τότε διευκολύνει την ανάπτυξη μυκήτων, οι οποίοι προκαλούν αλλεργίες. Για παράδειγμα, ένας βασικός παράγοντας για τα αυξημένα περιστατικά ιγμορίτιδας που ταλαιπωρεί τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερους ανθρώπους, παιδιά και ενήλικες, είναι η αύξηση της αλλεργικής ρινίτιδας, η οποία είναι η πιο συνηθισμένη αλλεργική πάθηση στην Ελλάδα και επηρεάζει πάνω από ένα εκατομμύριο ανθρώπους. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η θεραπεία όλων αυτών των νοσημάτων μπορεί να είναι συντηρητική αρχικά και να περιλαμβάνει τη χορήγηση κατάλληλης αντιβίωσης σε συνδυασμό με πλύσεις και ρινικά σπρέι (αξίζει όμως να σημειώσουμε ότι η υπερβολική χρήση τους είναι πιθανό να προκαλέσει ρινίτιδα). Ενδέχεται όμως να χρειαστεί και χειρουργική επέμβαση, η οποία, όταν ενδείκνυται, πρέπει να γίνεται έγκαιρα για να αποφεύγονται οι επιπλοκές.

TIPS

- **Να αποφεύγετε τις βόλτες στην εξοχή και στο βουνό, κυρίως όταν φυσάει ή έχει πολύ μεγάλη ηλιοφάνεια.**
- **Να καθαρίζετε καλά το σπίτι, ώστε να αποτρέψετε τη συσσώρευση σκόνης και ακάρεων, που επιδεινώνουν την κατάστασή σας.**
- **Να φοράτε γυαλιά ηλίου όταν βρισκόσθε εκτός σπιτιού, ώστε να προστατεύετε τα μάτια σας, και κράνος όταν είστε σε μηχανή, ώστε να μένει κλειστή η δίοδος για τα αλλεργιογόνα από τη μύτη και το στόμα.**
- **Αποφύγετε ή περιορίστε τα φυτά εσωτερικού χώρου.**
- **Εφοδιαστείτε με ένα υγρόμετρο, για να μπορείτε να υπολογίζετε την υγρασία στο σπίτι.**
- **Χρησιμοποιήστε τις ειδικές παγίδες υγρασίας και αφυγραντήρες.**
- **Υιοθετήστε ένα υγιεινό μοντέλο διατροφής, πλούσιο σε φυτικές ίνες και περιορίστε το πρόχειρο και έτοιμο φαγητό και τα ανθυγιεινά σνακ.**
- **Να μην κάνετε αυτοδιάγνωση. Η εξέταση στον ωτορινολαρυγγολόγο και το ιστορικό θα δείξουν με ακρίβεια το πρόβλημα και θα υποδείξουν την ενδεδειγμένη θεραπεία. Σ.Α.**